



# Der DHARMA-NOTFALLKOFFER für unlösbare PROBLEME

ein Handbuch zur Selbsthilfe für leidvolle Situationen

NICOLA HERNÁDI

Die Pandemie und ihre Begleiterscheinungen haben vielen Menschen großes Leid bereitet. Wer ohnehin bereits seelisch belastet war, dem setzte die Ungewissheit, Isolation, die Weltsituation und auch der unendliche, aggressiv ausgetragene Streit um die allgemeinen Maßnahmen, um Masken etc. mächtig zu. Die Explosion in Beirut, Öl-Havarie vor Mauritius, Krieg und all diese Ereignisse bestürzen, aber auch das eigene, private Leben ist immerzu bedroht. Jederzeit können uns Krankheit, Unglück oder Tod treffen. Deshalb rät der Buddha dazu, sich darauf einzustellen. Die Erkenntnis der Unvermeidlichkeit von Alter, Krankheit und Tod war für ihn selbst der Auslöser, ernsthaft die Realität zu ergründen. Die gute Nachricht: Nirvana, das Erlöschen aller Leiden, ist möglich, und es gibt Pfade, das zielsicher zu erreichen – so lauten die Edlen Wahrheiten Nr. 3 und 4. Für die Zwischenzeit bis zum Erlangen sollte man die wichtigen Praktiken kennen, die helfen, wenn das Leben gerade auseinanderbricht. Für alle Probleme gilt: zunächst sollte man analysieren, was getan werden könnte, sie zu lösen. Kann man etwas tun, sollte man sich darauf konzentrieren. Hier im Folgenden geht es um die leidvollen Umstände, die sich nicht direkt ändern lassen. Für diese haben wir einen buddhistischen Notfallkoffer zusammengestellt:

**Anwendungsgebiet: Panik und Verzweiflung, Schmerz, Depression, Trauer**

**Akute Therapien: Niederwerfungen/Verneigungen**

Wenn der Geist völlig aufgewühlt ist und keinen klaren Gedanken mehr fassen kann vor Sorge, Trauer, Schmerz oder Angst, hilft es, den eigenen Körper zu nutzen. Mit Niederwerfungen vor den Buddhas, als Statuen oder visualisiert, vor Stupas und an heiligen Orten häuft man dabei viel gutes Karma an. Gleichzeitig ist man aktiv, agiert mit dem Körper heilsam und macht ihn dabei so matt, dass der Geist beruhigt wird. „Klinisch erprobt“: Geshe Tenpa Chöpel zog sich in Berlin Anfang 2003 eine lebensbedrohliche und entstellende Autoimmunkrankheit zu. Nach kurzer Verzweiflung und Klinik-Aufenthalt begann er in anfänglich erbarmungswürdigem Zustand, exzessiv täglich Niederwerfungen zu machen. Nach einem Monat hatte er etliche Kilo verloren und strahlte vor physischer und psychischer Energie, so dass viele ihm nacheifern wollten. Die Hürde dabei liegt in der Selbstdisziplin. Diese Hürde überwindet man, wenn der Leidensdruck sehr hoch ist, das Vertrauen in Buddha jedoch auch.

## Mantren rezitieren

Wer zu Niederwerfungen nur eingeschränkt in der Lage ist, für den kann das intensive Rezitieren von Mantren hilfreich sein. Der Nothelfer Avalokiteshvara wird mit dem 6-Silben-Mantra OM MANI PADME HUNG angerufen, und dabei fließen einem sein Segen, seine Liebe und Hilfe zu; der eigene Geist verbindet sich mit der erleuchteten Kraft, deren Potential auch in ihm selbst steckt. Der Tara-Lobpreis und ihr Mantra OM TARE TUTTARE TURE SVAHA – mit innigem Wunschgebet verbunden, können sie den Geist stärken. Auf jedes Mantra einer Meditationsgottheit, zu der man eine innige Verbindung hat, kann sich dabei gestützt werden, sie alle festigen und sammeln den aufgewühlten Geist, damit man mit der so gewonnenen Klarheit und Kraft wieder mehr Halt in sich findet.

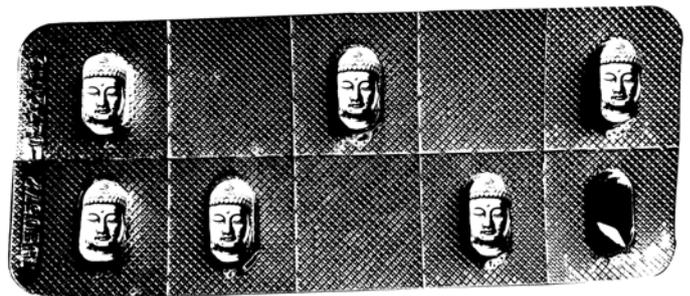
## Die Vier Siegel des Buddhismus meditieren

Leidhaft, unbeständig und ohne Selbst, das ist die Realität aller Phänomene einschließlich des Ich. Nirvana ist Frieden. In diesen Vier Siegeln sind die Kernaussagen des Buddhismus umrissen, und die ersten drei lassen sich bei Untersuchung an jedem Phänomen verifizieren. Solange die eigene Ignoranz des Greifens nach den Phänomenen besteht und wir sie als dauerhaft und mit Eigennatur versehen betrachten, gibt es für uns nie einen wirklich glücklichen Verlauf, so sehr wir dem Glück auch hinterherlaufen. Nur die Aufhebung der Unwissenheit bringt Frieden. Das gegenwärtig erfahrene Leid ist lediglich eine erneute Bestätigung dieser Tatsache. Aber es bleibt der Trost: Nirvana, der Zustand des Friedens jenseits aller Sorgen, ist möglich.

## Anwendungsgebiet: Streit, Disharmonie, Frust, Übelwollen

### Akute Therapie: Entwicklung von Respekt

Die Entwicklung von Respekt verhindert, dass ein Zwist um einen Inhalt Feindseligkeit, Abneigung gegenüber dem vermeintlichen „Gegner“ und Verachtung Raum gibt. Es gilt, einen grundsätzlichen Respekt vor der Person des anderen, seinen Rechten und seiner Würde zu wahren. Man schützt sich mit Respekt vor einem Eskalieren der negativen Leidenschaften in sich selbst, vor Polemik, Anmaßung, Ärger, herablassender Arroganz und aggressiver Bösartigkeit. Respekt entkrampft, weil er die angestaute negative Energie ins Leere laufen lässt. Pema Rinpoche wurde vor ein paar Jahren gebeten, darüber zu lehren, welche buddhistische Praxis seiner Meinung nach am wichtigsten sei. Und er lehrte über Respekt!



## Gleichmütiges Wohlwollen

Die erste der „Vier unermesslichen Geisteshaltungen“ übt man, indem man gegenüber allen, Freunden, Feinden und unbeachteten, „neutralen“ Personen eine bewusste wohlwollende Offenheit im Geist aufrechterhält. Ohne Parteilichkeit freut man sich an allem Glück, das jede dieser Personen erfährt, mit. Die tatsächliche Ursache allen Streites liegt in der allgemeinen Unwissenheit, von der ich selbst nicht frei bin. So wie ich mir wünsche, dass man mir meine Fehler, Irrungen und falsches Verhalten verzeiht und geduldig nachsieht, so sollte ich selbst die Weite im Geist entwickeln, die das Gute für alle als langfristiges Ziel vor Augen hat. Kleinliches Verharren im Streit des Augenblicks passt nicht dazu.

## Weite und Liebe

Die vielen Ursachen von Frust und Streit entstehen alle auf dem Boden der grundsätzlichen Unzufriedenheit, die ein Kennzeichen des Begierde-Bereiches ist und unseren Geist bestimmt. Es braucht für allen Streit und Frust nur einen kleinen oder auch gar keinen Anlass, und der Geist steht in Flammen. Dieser Brand kann nur durch die Weite des Wissens um die Verhältnisse im Daseinskreislauf eingedämmt werden, und durch die Liebe, die diese Weite ermöglicht. Wir treiben alle im wackeligen Boot auf dem leidvollen Ozean der Unfreiheit und Zwanghaftigkeit, getrieben durch Karma, falsche Denkmuster und Ego-Greifen. Streit ist hier überflüssig, macht alles nur schlimmer. Liebe dagegen wärmt und nährt alle, schafft Harmonie, gibt Kraft und Zuversicht, heilt und verhilft zu Erkenntnis. Man muss nur endlich über den eigenen Schatten springen.



## **Anwendungsgebiet: Neid, Missgunst, Stolz, Unzufriedenheit, Enttäuschung**

### **Akute Therapie: Mitfreude**

Niemand gibt es gerne zu, und doch sind alle Menschen mit Neid und Missgunst geschlagen. Es bedeutet schon einen klaren Fortschritt, sie als behandlungsbedürftigen Missstand zu erkennen, statt sich ihnen einfach hinzugeben. Beim akuten Auftreten von Neid etc., aber auch bei Enttäuschung und Unzufriedenheit, hilft die Entwicklung von Mitfreude mit dem Glück und den guten Qualitäten der anderen, den eigenen Krampf kurzfristig loszuwerden. Sich über das Gute und Schöne der anderen zu freuen, erschließt unendliche Quellen zu eigener Freude. Und wo Freude ist, kann kein Frust bestehen bleiben.

### **Analyse und Wissen**

Um an die Wurzel des Problems des unwillkürlichen Aufkommens von Neid, Eifersucht, Arroganz etc. zu kommen, tut es not, tiefer über die Hintergründe nachzudenken und ihre Nuancen zu empfinden. Ihnen liegt eine gehörige Portion Angst zugrunde: Die Angst der Minderwertigkeit, Konkurrenzangst, die Angst vor der Bestätigung der eigenen Mangelhaftigkeit. Geht man dieser Angst auf den Grund, wird man feststellen, dass es kein Mittel gibt, sie zu beschwichtigen, außer dem Begreifen, wie dieses Ich letztlich besteht. Alles an diesem Körper und Geist ist vergänglich. Egal, welche weltlichen Vorzüge, Erfolge und Positionen man jetzt hat, man wird sie verlieren. Was immer man an Eigenschaften aufweist und an Erfahrungen macht, sie haben mit Karma zu tun. Karma entscheidet über die Acht weltlichen Dharmas, Gewinn und Verlust, Ruhm und Kritik, Freude oder Frust, gute Nachrichten oder schlechte Nachrichten. Heilsame Taten machen glücklich und begünstigen Erkenntnis der Leerheit des Selbst. Daher sind Mitfreude am Glück der anderen, eifriges Sammeln von heilsamem Karma und das Bemühen um mehr Wissen und Einsicht in das Nicht-Ich die einzig sinnvollen Tätigkeiten, denen man sich hingeben sollte.

## **Mittel zur allgemeinen Prävention und Stärkung der Abwehrkraft:**

### **1. Das Überdenken der Tatsache von Tod und Vergänglichkeit**

Man macht sich intensiv die Tatsache bewusst, dass man definitiv sterben wird, jederzeit sterben kann und am Ende die-

sen Körper und all seinen irdischen Besitz aufgeben muss. Der Nutzen dieser Meditation besteht darin, nicht unvorbereitet auf die unvermeidlichen Wechselfälle des Lebens zu sein und die glücklichen Momente des Lebens dadurch wertschätzen und intensiv genießen zu können. Vor allem aber hilft dieses Bewusstsein der eigenen Vergänglichkeit, dem wirklich Wichtigen, nämlich der Praxis zur Befreiung, Priorität einzuräumen.

### **2. Das Entwickeln aufrichtiger Dankbarkeit allen Wesen gegenüber**

Man übt sich im bewussten Wahrnehmen der totalen Verbundenheit mit den anderen und wie deren freundliches Wirken jede Sekunde des eigenen Lebens leichter macht, und entwickelt daraufhin eine umfassende, tiefe Dankbarkeit allen gegenüber. Der eigene Körper stammt von anderen Wesen, in der Kindheit und im Alter sind wir auf Pflege und Hilfe durch andere angewiesen. All die Dinge, die wir benutzen, wurden von anderen Wesen hergestellt, Kleidung, Nahrung, Wohnung. Egal, was wir tun und vorhaben, ohne die Hilfe anderer durch bereitgestellte Strukturen oder Wissen würden wir es nicht verwirklichen. Denken, Sprache, all das ist gefördert und inspiriert durch andere. Dankbarkeit für diese Tatsachen verhindert das Aufkommen grober negativer Geisteshaltungen und lässt die anderen mit Gefühlen von Nähe und Wärme betrachten.

### **3. Vergegenwärtigung der drei Juwelen der Zuflucht, Buddha, Dharma und Sangha**

Man erinnert sich an die Eigenschaften, die Buddha, den Dharma und den Sangha als Zufluchten ausmachen, und hält so die eigene geistige Ausrichtung aufrecht: Der Buddha, der die Krankheit „leidhaftes“ Dasein erkannte und überwand, und so als „der große Arzt“ das endgültige Beenden des Leids lehrte. Der Dharma, die Wirklichkeit selbst, deren Erkenntnis befreit, und die mit ihr übereinstimmenden geschickten Mittel zum Erkennen, welche der Buddha als Heil-Therapie lehrte. Und der Sangha, die vorbildliche Gemeinschaft der Befreiten, die das Ziel des Dharma durch Dharma verwirklichten, und die als Helfer für uns liebevoll zur Verfügung stehen. Dieses Bewusstsein wappnet gegen alle Schwernisse des Lebens. Man spürt die Gewissheit, dass dieses rätselhafte, mit vielen Leiden behaftete Leben doch zum Guten genutzt und so mit Sinn erfüllt werden kann.

### **4. Leerheit und abhängiges Entstehen**

Da die direkte Einsicht in Leerheit und abhängiges Entstehen Befreiung bedeutet, ist die Beschäftigung mit ihnen die effektivste Therapie gegen alle Nöte und Leiden. Bis zur Erlangung des Ziels, hilft es, sich immer wieder daran zu erinnern, dass alle Erfahrungen, Gefühle, Gedanken, innere und äußere Phänomene wie eine Illusion, wie Gebilde im Traum sind. Nichts davon wird in 100 Jahren davon vorhanden sein. Woran also festhalten? Dieser Blick, der das Gegenwärtige mit dem Transzendenten wissend verbinden kann, vermittelt Weite und Stille.